

献立表



オレンジこども園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2024年05月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	水	ジャージャーめん、ほうれん草のナムル ●わかめ卵スープ、果物(りんご)	豚ねぎ塩おにぎり	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
				生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油	ふた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら
2	木	梅納豆ご飯、サバの塩焼き、大根うぶさー からし菜のみそ汁、果物(パイン)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米)、ごま油	ふた肉(ばら)、白りごま	万能ねぎ
				米(精白米)	なつとう	うめほし
7	火	●沖繩そば、●切干大根のサラダ、●プリン	●ベーコンチーズ おにぎり 小魚	砂糖	さば	だいこん、にんじん、うめき枝豆、にら
				砂糖	ふた肉(ばら)	からし菜、万能ねぎ
8	水	ご飯、魚のゆかり焼き ●ゴーヤーチャンプルー、さつま芋のみそ汁 果物(バナナ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
9	木	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●ごぼうのマヨサラダ、大根スープ 果物(りんご)	フルーツポンチ	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
10	金	ご飯、●魚マヨ、きゅうりとわかめの和え物 豆腐スープ、果物(オレンジ)	●フレンチトースト ●牛乳	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
11	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	鮭おにぎり	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
13	月	キーマカレー、●スパサラ、●トマトスープ 果物(りんご)	●お麩ラスク ●牛乳	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
14	火	ご飯、●鮭のピカタ、きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)	ちんぴん ●牛乳	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
15	水	ご飯、八宝菜、中華和え、●ニラ卵スープ 果物(オレンジ)	●アジサイゼリー クラッカー	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
16	木	弁当会	手作りじゃがりこ ●牛乳	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
17	金	ご飯、さばの梅煮、豆腐ちゃんぷるー なめこ汁、果物(バナナ)	●チーズサブレ ●牛乳	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
18	土	ピビンパ丼、中華スープ、果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
20	月	ご飯、タンドリーチキン、●マセドアンサラダ ●コンクリームスープ、果物(りんご)	豆腐たご焼き ●牛乳	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ
21	火	ご飯、さばの竜田揚げ ●ハンダマの白和え、豚汁、果物(パイン)	●おからブラウニー ●牛乳	砂糖	さば	にら(ゴヤー)、たまねぎ、にんじん
				砂糖	とうふ(木綿豆腐)	長ねぎ

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
22	水	豚とキャベツのみそ炒め丼 トマトと豆腐のさっぱり和え、なすのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	ビーフン ●牛乳	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
				米(七分つき米)、砂糖	豚肩ロース	キャベツ、長ねぎ、ピーマン、長ねぎ
23	木	玄米ご飯、赤魚のごま煮、クーフィリチー ●むらくも汁、果物(オレンジ)	オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米)、米(玄米)	赤魚、白すりごま	にんじん、刻みこんぶ
				砂糖	ふた肉(ばら)、だいた(水煮缶)	にら、あおさ、アーサー
24	金	●豚肉チャーハン、花シュウマイ きゅうりのゆかり和え、キャベツスープ 果物(バナナ)	ぜんざい 星せんべい	米(精白米)、油	ふた肉(ひき肉)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ
				片栗粉、シュウマイの皮、ごま油、砂糖	ふた肉(ひき肉)	きゅうり、トマト
25	土	生姜焼き丼、大根とわかめのみそ汁 果物(りんご)	ココアホットケーキ	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース	たまねぎ、しょうが
				砂糖	さみそ(甘みそ)、油あげ	だいこん、万能ねぎ
27	月	ご飯、●魚のカレーマヨ焼き ●豆腐とさつまいものサラダ、きのこのみそ汁 果物(パイン)	●もずく ピラーチー ●牛乳	砂糖	さみそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ
				砂糖	さみそ(甘みそ)	りんご
28	火	ご飯、●はんぺんチーズ焼き、筑前煮 わかめとたまねぎのみそ汁、果物(りんご)	●さつま芋の ごま団子 ●牛乳	砂糖	さみそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ
				砂糖	さみそ(甘みそ)	りんご
29	水	青菜ごはん、西京焼き、おからいりちー かぼちゃのみそ汁、果物(オレンジ)	ピビンパ風 おにぎり	砂糖	さみそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ
				砂糖	さみそ(甘みそ)	りんご
30	木	ご飯、●マカロニグラタン ブロッコリーサラダ、●春雨スープ 果物(バナナ)	●パースデーケーキ ●ジョア	砂糖	さみそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ
				砂糖	さみそ(甘みそ)	りんご
31	金	ご飯、●豆腐のつくね焼き 大根のそぼろ煮、じゃがいものみそ汁 果物(りんご)	オートミール クッキー ●牛乳	砂糖	さみそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ
				砂糖	さみそ(甘みそ)	りんご

5月8日はゴーヤの日

★ゴーヤーに含まれている栄養
ビタミンC・ビタミンE・カリウム・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれています。
★ゴーヤーの苦み
疲労回復・夏バテ防止・食欲増進などといった働きがあります。
★新鮮なゴーヤーの選び方
太くて緑色が濃いもの・表面のイボが硬いものを選ぶことがポイントです。

カットしたゴーヤーを水にさらし塩もみする事で苦みを緩和することができるので試してみてください。
これから暑い時期になりますが、ゴーヤーを食べて暑い夏も元気に過ごしましょう！

三角食べのすすめ
ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、移ることを「ばっかり食べ」といいます。
苦手な物には手をつけなくて残したり、好きなおかずだけでお腹いっぱいにならないよう、順番に食べる「三角食べ」(ご飯→汁物→おかず→ご飯...)をする事でバランスよく食べ進めることができます。



- 材料(子ども2人大人2人分)**
- ・大根 90g(2~3cm)
 - ・人参 30g(中1/3程度)
 - ・きゅうり 90g(1本程度)
 - ・ツナ 30g
- ★酢 12g
★ごま油 3g
★しょうゆ6g
★みりん 6g
★砂糖 6g
- 1.大根、人参、きゅうりは、千切りに切る。
 - 2.大根、人参は茹でる。
 - 3.ツナは油をきる。
 - 4.2と3を混ぜ、★の調味料を混ぜ合わせたら完成！

お野菜嫌いの子も食べてくれた献立をレシピにしてみました。ご家庭でもぜひ試してみてください。

